

Laufen nach Maß!

Die dodenhof Gang- und Bewegungsanalyse



Im neuen
Sport- und
Technikhaus!

28869 Posthausen, Tel. 04297-30
www.dodenhof.de

Alles, was das Leben schöner macht.

dodenhof

LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



*Vielen Dank an alle Helfer beim
8. Ummel-Lauf*



LAUF-TREFF und WALKING-TREFF

Sportheim Hepstedt, Am Vierenberg
Mittwoch: 18:00 Uhr, WALKEN
Donnerstag: 17:30 Uhr, KINDER LAUF
18:30 Uhr, LAUFEN

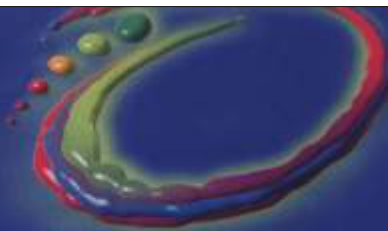
Wir bieten
laufend . . . gute Ideen
für Dein Haar



und auch die Haare bleiben in Form!!

Renate Kück
Ostersoder Str. 4 - 274712 Breddorf
Telefon (04285) 224

Öffnungszeiten:
Dienstag & Mittwoch 8:00 bis 12:00 und 14:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag 8:00 bis 12:00 Uhr
Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr
Samstag 8:00 bis 13:00 Uhr



Oste-Druck

Bernhard-J. Borgardt GmbH & Co. KG
Gewerbering 33 · 27432 BREMERVÖRDE
Postfach 14 01 · 27424 BREMERVÖRDE
Tel. 0 47 61 / 8 69-0 · Fax 0 47 61 / 8 69 34

E-Mail: info@ostedruck.de



Mit der Idee fängt alles an

www.ostedruck.de

SPORT ZIEL

IHR LAUFLADEN IN BREMEN

Sport Ziel in Bremen – zweimal einmalig

Wir können nicht zaubern. Aber es muss ja einen Grund haben, dass Sport Ziel seinen Kunden seit mittlerweile 25 Jahren alles zum Thema Laufsport bietet. Es könnte an der Qualität liegen, die in den Filialen in der Bremer City und im Stadtteil Horn geboten wird oder an der Fachberatung durch die zuverlässigen Mitarbeiter um Sport Ziel-Inhaber Utz Bertschy. Vielleicht spielen aber auch die Kursangebote eine wichtige Rolle. Wer bei Sport Ziel in den Laufsport einsteigt, kann seine »Karriere« in den angeschlossenen Laufftreffs vorantreiben. Alleingelassen werden jedenfalls weder die Neulinge noch die gestandenen Laufsportler. Apropos: Das Sport Ziel-Team selbst verfügt über eine Menge Erfahrung. Hier arbeiten Läufer und Läuferinnen, die nach vielen aktiven Jahren wissen, worauf es ankommt. Mit Zauberei hat das auch gar nichts zu tun.

... gut beraten läuft's



Laufschuhberatung • Laufbekleidung • Trainingsberatung • Walking • Triathlon

Bremer City: Knochenhauer Straße 26 • 28195 Bremen • Fon: 59 39 50 • www.sport-ziel.de
Bremen-Horn: Leher Heerstraße 8 • 28359 Bremen • Fon: 330 48 20 • info@sport-ziel.de

Liebe Lauf-Treff-Freunde

Irgendwie sind fast alle Laufveranstaltungen davon betroffen, dass weniger Teilnehmer zu verzeichnen sind. Wir hoffen mal, dass das darauf zurück zu führen ist, dass der lange Winter die Läufer nicht die mögliche Fitness erreichen ließ.

"Wir wollen uns aber nicht unter kriegen lassen und für unseren Lauftreff weiterhin Vollgas geben. Genießen wir doch das jetzt angenehme Wetter, lasst uns laufen, mit dem Rad unterwegs sein, oder schwimmen. Hauptsache wir bewegen uns".

*Also: Lauft und bleibt fit!
Rainer Schröder*



LAUF TREFF INDEX

8. Ummellauf	3	Vahrer Seen Lauf	22
Hamburg Marathon	10	Cuxhavener Sparkassen Marathon	24
Fahrrad Workshop	11	Preisrätsel	26
Geburtstage	13	Benefiz Lauf Otterberg	28
16. Hella Hamburg	14	Warstein Triathlon	29
Sottrumer Abendlauf	16	Anfängerkurs 2010	31
Wilstedt bei Nacht	18	Mallorca 2010	35
Triathlon Rhade	19	Termine	36
Staffellauf Bremen	21		

LAUF TREFF IMPRESSUM

Herausgeber:

Leichtathletiksparte des SV
Eintracht-
Hepstedt/Breddorf e. V.

Spartenleiter:

Rainer Schröder, Wiesengrund 4,
27412 Breddorf Telefon:
04285/501
email:
schroeder-breddorf@t-online.de

Vertreter/Wettkampflang.:

Marinus de Jong, Mühlenstr. 12
27412 Hanstedt
Telefon: 04285/487

Finanzen:

Stephanie Schriefer,
Augustendorf 32 D
27442 Gnarrenburg
04763-1690

Kultur / Statistik / Öffentlichkeit:

Johann Otten, Höpenwiesen 8,
27412 Breddorf
Telefon: 04285/12 03
email: otten@kockskrane.de

Redaktion:

Hermann Knülle (V.i.S.d.P.)
Telefon: 04748/8216-10
email: knuelle@bear-family.de

Anzeigen:

Johann Otten, Höpenwiesen 8,
27412 Breddorf
Telefon: 04285/12 03
email: otten@kockskrane.de

Internet:

www.ummel.de/laufgruppe

Erscheinung:

viermal/Jahr

UNSERE **UNFALLVERSICHERUNG**

STEHT IHNEN

AUCH DANN NOCH ZUR SEITE,

WENN SICH DIE **GESETZLICHE**

SCHON LÄNGST VERABSCHIEDET HAT.



GVO

GEGENSEITIGKEIT
VERSICHERUNGEN

GENERALAGENT
BERNHARD KUHLEMEIER

Schmalenbecker Str. 2 c
28879 Grasberg

Tel.: 04208/9199003

Fax: 04208/91817

Mobil: 0171/8382117

Mail: bernhard.kuhlmeier
@g-v-o.info

Sie sichere Seite ...

Gute Schuhe

ganz
in Ihrer
Nähe.

Otten

SCHUH GEH **SPORT & LEDERWAREN**

27412 Tarmstedt

Wilstedter Str./Bahnhofstr.

Tel. 0 42 83 - 98 06 12 · Fax 0 42 83 - 98 06 13

**Reparatur-
Service**

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.30 - 12.30

14.30 - 18.30

Sa. 8.30 - 13.00

Ein reibungsloser Ablauf sorgt bei allen Teilnehmern, trotz starkem Wind und kühlen Temperaturen für gute Stimmung. Strecke kommt sehr gut an.



Rund 250 Teilnehmer hatten den Weg nach Hepstedt gefunden, womit der Laufftreff noch einigermaßen zufrieden sein kann. Der lange und harte Winter, der kein richtiges Training zugelassen hatte, war vielleicht einer der Gründe für die geringere Teilnehmerzahl beim achten Ummellauf. Enttäuscht ist der Laufftreff darüber, daß aus dem eigenen Verein so gut wie keine Beteiligung an dieser Laufveranstaltung stattgefunden hat. Obwohl es Walking Gruppen in Breddorf und

auch in Hepstedt gibt, die auch noch dem Laufftreff angeschlossen sind, war die Beteiligung weniger als sehr gering.

Auch bei den Läufen im Jugendbereich und bei den Bambinis haben wir die Beteiligung aus dem eigenen Verein sehr vermißt. In den Vorjahren war die Gruppe TaTu Kids mit Kindern und Erwachsenen sehr stark vertreten. In diesem Jahr fehlte die Gruppe komplett. Auch im Jugendbereich, und hier möchten wir die verantwortlichen Betreuer im Jugendfußball ansprechen, war auch hier die Beteiligung wiederum nicht vorhanden. Wie soll eine Veranstaltung gelingen, wenn die Beteiligung aus dem eigenen Verein nicht stattfindet? Bedanken möchte sich aber der Laufftreff bei allen Läuferinnen und Läufer, die teilweise sehr weite Wege auf sich genommen haben, um am achten Ummellauf dabei sein zu können. „Genießt unseren schönen Ummel“, mit diesen Worten schickte



Hans Jürgen Erdtmann die Teilnehmer auf die Strecke.



Während die Walker diese Zeit gehabt haben dürften, hatten die Läufer für die Schönheit des Ummels sicher keinen Blick, ihnen ging es darum, möglichst schnell das Ziel zu erreichen. Über die 10 km – Strecke lieferten sich die Erstplatzierten ein spannendes Rennen. Über den ersten Platz freute sich Heiko Gode, der seinen Vorjahressieg wiederholte.

Nach 38:03 Minuten blieb für den Sieger die Uhr stehen. Den zweiten Platz belegte Hermann Luttmann in 38:35 Minuten. Über Platz drei freute sich Eckhard Haufeler vom TSV Rhade in 38:41 Minuten. Rebecka Weise-Jung Von der LG Bremen Nord erreichte als Erste der weiblichen Teilnehmer nach 40:57 Minuten das Ziel. Zweite wurde Ute Vehlow-Diekmann in 44:40 Minuten vom TV Sottrum.



In der männlichen Jugendklasse B über die 10 Kilometer ging der Sieg an Marius von Wijlick aus dem eigenen Lauftreff, er benötigte 42:40 Minuten vor dem Zweitplatzierten Tjark Desebrock vom TuS Alfstedt, der die Strecke in 43:00 Minuten zurücklegte. Den 5 Kilometer – Lauf entschied Holger Brunkhorst in 18:34 Minuten vom TSR Ahrenswohde für sich. Lars Windelband vom TSV St. Jürgen wurde in einer Zeit von 20:35 Minuten zweiter. Als Dritter schaffte Christoph Müller vom SV Teutonia Steddorf in 21:05 Minuten noch den Sprung auf das Treppchen. Bei den Frauen über die 5 Kilometer ging der Sieg in 21:59 Minuten an Isolde Mörk vom VSK Osterholz – Scharmbeck. Elke Tiedemann vom TSV Mulsum wurde in der Zeit von 24:23 Minuten Zweite. Yvette Biefeld – Brünjes vom TSV Gnarrenburg war nur 3 Sekunden hinter der Zweitplatzierten, sie hatte alles versucht, musste sich am Ende jedoch mit dem dritten Platz zufrieden geben.

Bei den Schülern in der Klasse A über die 5 Kilometer siegte Nils Hasselmann von der BSG Bremen vor Nico Tiedemann TSV Mulsum und Sebastian Möller TuS Tarmstedt in 24:03 Minuten. In der Klasse B hatte Felix Möller vom TuS Tarmstedt in einer Zeit von 22:15 Minuten die Nase vorn, Mattis Brunkhorst SV Hepstedt Breddorf und Tetjus Pape MTSV Selsingen wurden auf die Plätze verwiesen.



Die weibliche Schülerklasse B entschied Laura Postels vom TSV Timke für sich. Viel Lob gab es von den Teilnehmern. „Eine schöne Strecke“ meinte Harald Dammann. Christoph Müller, der das erste Mal am Ummellauf teilnahm, lobte ebenfalls die Strecke und die hervorragende Organisation. Zum Schluß möchte sich Rainer Schröder als Lauftreff – Leiter bei seinem Team für den tollen Einsatz und den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung bedanken.

Sein Dank galt aber auch der DRK – Bereitschaft Tarmstedt sowie der örtliche Feuerwehr Hepstedt, die für die Verkehrsregelung verantwortlich waren. Weitere Ergebnisse sind unter WWW.Ummellauf.de zu bekommen.







malerbetrieb Werner Meyer

- Wir sind Partner für:
- Maler- und Tapezierarbeiten
 - Tapeten
 - Teppichboden
 - Fassadenbeschichtungen
 - Wärmedämmung

27412 hepstedt · mühlenweg 1 · tel. 04283/429 · fax 84 93



Susanne Tietjen
☎ 04793 - 940 22



Corinna Röper
☎ 04793 - 940 47



Dörte Wrieden
☎ 04793 - 940 17



Sven Schnakenberg
☎ 04793 - 940 43

JETZT

kaufen

SPÄTER

zahlen

- Sparvertrag in einigen Monaten fällig ?
- Festgeld in einigen Monaten frei ?
- usw.

auto handel

Bambini- und Kinderlauf litten unter geringeren Teilnehmerzahlen.

Wie auch bei den Erwachsenen war die Teilnahme beim Bambini und dem Kinderlauf nicht so stark wie in den Jahren zuvor. Trotz der geringeren Teilnehmerzahlen ließen die Kindern es nicht an Begeisterung fehlen. Die Eltern mußten am Start schon ein wenig Hilfestellung geben und erklären, in welche Richtung es nun geht und wie oft die Runde zu laufen ist. Auch Hans Jürgen Erdtmann tat alles dafür, dass die richtige Richtung eingeschlagen wurde. Außerdem gab er den kleinen Läufern viele wichtige Tips mit auf dem Weg „Lauf nicht so schnell los, lieber zum Schluß noch mal richtig Gas geben“, war nicht sein einziger Hinweis an die vielen kleinen Läufer.

Viele Bambinis waren noch so klein, dass der Opa oder die Mama noch Begleitschutz geben mußte. Während die Bambinis zwei Runden auf dem Sportplatz zurücklegen mußten, war die Strecke für Kinder auf 2,6 Kilometer ausgelegt.



Die Anfeuerungsrufe der Eltern trug dazu bei, daß alle Beteiligten am Ende

wohlbehalten ins Ziel kamen. Alle Strapazen waren vergessen, als zur Belohnung für alle Beteiligten die Urkunden und Medaillen übergeben wurden. Hinzu kam, dass jeder Teilnehmer mit einem Eis belohnt wurde. Am Ende waren auf dem Hepstedter Sportplatz viele kleine Sieger zu sehen, denn so richtig wichtig war die Plazierung für die kleinsten Teilnehmer nicht. „Hauptsache das Ziel erreicht“, war das Motto.

Der kleine Laden

Geschenkartikel

Dekoration · Trendartikel

Blumen-Braut- & Trauerfloristik

Bianca Pietzer & Heidi Stelljes

Tarmstedter Str. 2a · 27412 Hepstedt

*Herzlich
Willkommen*

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr.

09.00 – 12.00 Uhr

+ 14.30 – 18.00 Uhr

Sa. 09.00 – 12.00 Uhr



Bau- u. Möbeltischlerei

Uwe Schnackenberg

Am Schmiedehof 5

27412 Breddorf

seit 1912



Meisterbetrieb

Ihr Fachbetrieb für Treppen, Türen,
Fenster, Rollläden, Haustüren,
Beschläge ...

Wir beraten sie gerne *Tel.: 04285/1881*
wFax:

**abfluss
verstopft?**



rohrbruch?



**heizung
kalt?**



**strom
weg?**



Wir sind für Sie da! 24 Stunden - 365 Tage



BAHRENBURG HAUSTECHNIK GMBH

28870 Ottersberg • Große Str. 26 • 04205-3171-0



Eine kurze Zusammenfassung, auch ein bisschen Leidensbeschreibung
..... Mitleid erwünscht!!!

Nachdem ich extrem sauer war, in Berlin 2009 keinen Startplatz bekommen zu haben, reifte sehr schnell der Plan Hamburg 2010. In Hamburg laufen, fand ich schon 2007 gut, und ist halt immer auch ganz schön praktisch, weil meine Schwester dort wohnt. Und dann kam dieser Winter, lange Läufe - Fehlanzeige (zumindest bei mir, die Spezies haben wohl mehr gemacht).

An dieser Stelle möchte ich gleich mal Hermann für den dezenten Hinweis danken: ohne 3x 30km gelaufen zu haben, brauchst du da gar nicht hin. Er sollte relativ Recht behalten bzw. dieser blöde Mann mit dem Hammer kam schon bei Kilometer 27,5. Dann der Tag X, innerhalb einer Woche hatten die Temperaturen sich um 10 Grad erhöht, was alle Normalos freut hat mich an dem Tag geschafft. Ich wollte einfach nicht klein bei geben, Zähne zusammen beißen und durch. Ey, ich war am Ende eine 1/4 Stunde schneller als 2007 (hört sich doch super an).

Trotzdem sind mehr als 5 Stunden nicht nur schön, aber Mythos knacken ist geil. Ich persönlich laufe Marathon wegen der Strecke und um meine Grenzen auszutesten, nicht um Bestzeiten zu liefern. Ganz schlimm fand ich in diesem Jahr, dass ich nach dem Zieleinlauf im Runner's Village meine große Schwester nicht finden konnte.....(bei 800.000 Zuschauern gesamt kein Wunder). Gut dass man sich dann unter Läufern hilft, bzw. es auch Leute gibt, die mit Handy laufen und man dann auch noch seine Notfalltelefon Nr. auf der Rückseite der Startnummer stehen hat. Am Ende war alles gut, es flossen Tränen der Freude und leider auch meine Füße = 2 Blutblasen, willkommen auf dem Boden der Tatsachen. Marathon macht schon echt Laune und im Herbst mach ich noch einen, wo... bleibt erstmal noch mein Geheimnis.

Eure Steffi



URKUNDE

Fahrrad-Workshop mit Kalle Auf vielfachen (meist weiblichen) Wunsch hat Karl-Heinz Neuhaus Anfang Mai einen Fahrrad-Workshop am Sporthaus in Hepstedt angeboten. Zuerst gab es eine allgemeine Radkunde bevor es dann an den praktischen Teil ging.

Da lernten wir dann, wie man (auch ohne Gartenschere) einen Schlauch wechselt oder ein Rad ausbaut, worauf man achten muss und wie man das Rad fachmännisch reinigen und pflegen sollte. Vielen Dank nochmal an Kalle dafür! ...auch im Namen unserer Männer, die in Zukunft bei einem "Platten" nicht mehr als Service-Wagen dienen müssen!

Ulrike



mit **Heiko's Fahrschule**

Führerschein

...sicher an's Ziel

www.heikos-fahrschule.de info@heikos-fahrschule.de

Wilstedt & Zeven · Tel.: 04285 - 16 93 · Mobil: 0172 - 540 62 93

www.dietrich-baustoffe.com



Wir liefern:

Alles für den Roh- und Innenausbau, Dach und Fassade, Bauelemente, Dämmstoffe, Holz für Haus und Garten, Pflastersteine u.v.m.

28790 Aschwarden
Am Flutgraben 14
Tel. 04296/7499-0
Fax 04296/7499-30

27729 Hambergen
Ohlenstedter Str. 1
Tel. 04793/9307-0
Fax 04793/9307-22

27412 Tarmstedt
Wilstedter Str. 21
Tel. 04283/9308-0
Fax 04283/9308-25

Wir gratulieren zum Geburtstag



- 05. Juli Anette Resech
- 05. Juli Marten Lindemann
- 11. Juli Reiner Resech
- 12. Juli Günter Kück
- 18. Juli Anneke Dauter
- 21. Juli Angela Börsdamm
- 27. Juli Rainer Schröder
- 31. Juli Axel Röhrs

- 07. August Marius von Wijlick
- 11. August Ingrid von Wijlick
- 15. August Hans-Hermann Bohling
- 21. August Lüder Busekros
- 22. August Hans-Peter Henning
- 23. August Johann Otten

- 09. September Anja Koppenhagen
- 14. September Herbert Ohms
- 14. September Janine Glinsmann

Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



**Pkw
Nutzfahrzeuge**



**Audi
Service**



**SKODA
AUTO
Service**



**BOSCH
Service
Car Service**

**Neuwagen
Jahreswagen
Dienstfahrzeuge
EU-Fahrzeuge
Nutzfahrzeuge
Gebrauchte**

AUTOHAUS

WARNCKE
persönlich & individuell

Tel.: 04283 / 891-0

**Service für alle Marken
Top geschultes Personal
Karosserie-Kompetenz
Reifen mit Garantie
Zubehör-Service
24-Stunden-Notdienst**

Autohaus Warncke GmbH - Bremer Landstraße 4 - 27412 Tarmstedt
www.autohaus-warncke.de - info@autohaus-warncke.de

Was für eine Hitzeschlacht. Bei Hochsommerwetter traten am Sonntag, den 27.06.2010 so viele Läufer wie nie zuvor in der Veranstaltungsgeschichte auf der Reeperbahn zur 16. Auflage des hella Halbmarathon an - 4282 sollten es später im Ziel werden. 2 Läufer davon waren Hans-Peter Henning und Uwe Schnackenberg aus unserem Lauftreff.

Der Start war an der Reeperbahn und der Zieleinlauf an der Rothenbaumchaussee. Als Fans zur Unterstützung reisten Vera, Sara, Joshua, Hans-Jürgen und ich mit und haben unsere beiden Läufer tatkräftig an der Strecke unterstützt. Was gibt es schöneres als am Sonntag Morgen um 6 Uhr aufzustehen, um bei strahlendem Sonnenschein möglichst viele Stationen abzugrasen um unsere Läufer zu sehen und anzufeuern.

Beide sind super ins Ziel gekommen. Herzlichen Glückwunsch.

Pos.	Name	Jg.	AK	Brutto	Netto
1597.	SCHNACKENBERG Uwe	1962	258. M45	2:02:45	2:00:54
1739.	HENNING Hans-Peter	1961	288. M45	2:05:03	2:03:12





Beratung und Terminabsprache:
Telefon 04794 - 96 29 77
Tobias Sinn · Heudorfer Str. 14 b · 27726 Worpswede

www.essenmitsinn.de

Am 7.5.2010 fand der 16. Sottrumer Abendlauf statt und wir waren mit 10 Läufern vom Lauftreff dabei. Wie schon so oft war das Wetter nass-kalt. Als Läufer aber erstmal unterwegs, war es garnicht mehr so schlimm.

Als erste von uns ging Ingrid auf die 5 km Strecke. Mit einer persönlichen Bestzeit von 27:37 Min erlief sie sich einen tollen 6. Platz in der W40.

Bei den 10-Kilometer-Läufern konnten sich einige über persönliche Bestzeiten freuen. Axel hatte insgeheim das Ziel unter 40 Minuten zu bleiben, was ihm mit 39:56 auch exakt gelang. Andrea hat ihre bisher schnellste Zeit gleich um mehrere Minuten unterschritten.

Am Ende der Veranstaltung durften Marius als 3. in seiner AK und Carsten als 2. in der M30 auf's Siegetreppchen.

Dem noch nicht genug des Glücks, hat ein kleiner Sottrumer Knirps mir meine Startnummer, die wir zuvor abgegeben hatten, wieder „besorgt“. Es war der Hauptgewinn des Abends: eine Reise nach Berlin incl. Auto! der Haken: ein Startplatz beim Berlin-Marathon gab es auch noch dazu!



Nach dem 1. Schock nehm ich die Herausforderung nun an und hoffe, dass ich dem Glücksbringer Ende September dankbar sein kann?

Ulrike

5 km Lauf		
Ingrid van Wijlick	6. / W40	27:37
10 km Lauf:		
Carsten Glinmann	2. / M30	35:16
Rainer Schröder	8. / M40	37:27
Axel Röhrs	12./ M40	39:56
Uwe Dauter	23./ M40	42:48
Marten Lindeman	24./ M40	43:28
Marius van Wijlick	3. / MJB	43:32
Lüder Busekros	15. / M50	44:56
Andrea Glinmann	10. / W30	54:23
Ulrike Schröder	15. / W40	1:00:45

SP:Röckner

TV, Video, DVD, HiFi,
Telefon, Antennenbau
Hausgeräte

Tägl. in Breddorf, Hepstedt u. Tarmstedt

Service...persönlich

Ihr Spezialist
...basta !

28239 Bremen, Schwarzer Weg 74 a, Telefon 0421/6918141



seit

1979

Planungsbüro - Bauunternehmen

Wir realisieren professionell und termingerecht Ihr Bauvorhaben.
Von der Architektur bis zur Ausführung alles aus einer Hand



Z.B. Niedrigenergiesparhaus 143,18 m² nach DIN, verteilt auf 4 Zimmer,
Küche, Bad, G.-WC und HWR

Besichtigung nach Vereinbarung

Werner-Georg Pape GmbH

27404 Rhade - Flötenkiel 23

Telefon: 04285 / 714 - Fax: 630

www.rhader-hausbau.de

SV Hepstedt Breddorf beteiligt sich mit über 50 Teilnehmern an der Laufveranstaltung „Wilstedt bei Nacht“

Seit Jahren erfreut sich der Lauf „Wilstedt bei Nacht“ einer ungebrochenen Beliebtheit.

Auch in diesem Jahr wurde ein neuer Teilnehmerrekord von den Organisatoren gemeldet.

Mit insgesamt 52 Startern beteiligte sich der Lauftreff Hepstedt/Breddorf an den Läufen über 1000 m, 5 Km und 10 Km.. Auch 8 Läufer aus der diesjährigen Anfängergruppe hatten im Vorfeld ihre Anmeldung abgegeben, um bei der tollen Atmosphäre in Wilstedt dabei sein zu können. Unser Spitzenläufer Carsten

Glinzmann nutzte diesen Lauf, um sich mit Läufern aus anderen Vereinen messen zu können. In

dem Lauf über die 10 Km belegte er in einer Zeit von 35:03 min den dritten Platz in der Klasse „Männer jüngeren Jahrgangs“. Für die übrigen Teilnehmer waren die Zeiten an diesem Abend Nebensache, sie waren teilweise das erste Mal bei einer Laufveranstaltung am Start. Einfach nur durchkommen, um so die tolle Stimmung an den Straßen und auf dem

Sportplatz genießen zu können, war für viele das Motto an diesen Abend. Das gemeinsame Grillen und das anschließende Feuerwerk waren weitere Höhepunkte und zugleich das Ende einer tollen Veranstaltung, an der der Lauftreff auch im nächsten Jahr



sicherlich wieder mit einer großen Schar von Läufern teilnehmen wird.

Triathlon Rhade, 12.06.2010

Am Samstag, den 12. Juni 2010 fand der alljährliche Rhader Triathlon statt. Zwar nicht so strahlender Sonnenschein wie im letzten Jahr, doch es hat zumindest nicht geregnet. In diesem Jahr standen wir mit ein paar Fans am Breddorfer Kreisel und haben die durchfahrenden Teilnehmer angefeuert.

Vorne an wieder Anneke, die mit rasantem Tempo an uns vorbeigeplitzt ist. Hier ein paar Fotos. Einige waren so schnell, dass ich sie leider nicht einfangen konnte

Ina



Männer:

Distanzen: 0,6 / 26,5 / 5 km

Zeit

(Vorjahreszeit)

1.	Rainer Schröder	01:11:13	01:17:47
2.	Carsten Glinsmann	01:11:31	01:18:11
3.	Eckhard Haufler	01:16:22	01:20:39
4.	Marten Lindemann	01:17:35	01:19:55
5.	Ralf Löhden	01:19:19	01:25:32
6.	Andreas Möller	01:20:03	01:23:57
7.	Frank Mehrrens	01:23:22	01:29:43
8.	Achim Carstens	01:25:14	
9.	Heiko Märkert	01:25:43	
10.	Jan Haar	01:25:59	01:35:03
11.	Hans-Jürgen Erdtmann	01:28:16	01:27:28
12.	Jörg Borinski	01:29:46	01:36:13
13.	Horst Wrissenberg	01:30:05	01:39:19

Frauen, Junioren und Senioren:

Distanzen: 0,3 / 26,5 / 3,5 km

1.	Anneke Dauter	01:05:22	01:13:03
2.	Andrea Glinsmann	01:14:44	01:25:20
3.	Britta Wisbar	01:24:25	01:25:42
sen.	Karl-Heinz Neuhaus	01:08:32	

Bei Kalle bekommst du alles

*schnell
gut
günstig*

RADSPORTCORNER

**Verkauf von Fahrrädern und Zubehör
Ein Preisvergleich lohnt sich!!**

MÜHLENKAMP 6

27383 SCHEEßEL

Tel. 04263-8370

Radsportcorner@t-online.de

Vereinbaren Sie mit uns einen Termin

Maurer-, Beton-, Putz- und Fliesenarbeiten Renovierungen

- Alles aus einer Hand -

Bauunternehmen

Stelljes & Stelljes GbR

Meisterbetrieb



**27412 Hepstedt
Hinter den Höfen II**

Telefon: 04283/1607

Fax: 04283/1607

Zum 13. Mai 2010 (Himmelfahrt) hatten wir uns (natürlich) ganz erwartungsvoll zum Staffellauf in Bremen angemeldet. Mit einer Frauenstaffel, in der Janine Glinsmann, Anja Koppenhagen, Andrea Glinsmann, Nicola Bätje und Ingrid van Wijlick und eine Männerstaffel in der Hans-Jürgen Erdmann, Marius van Wijlick, Axel Röhrs, Rainer Schröder und Carsten Glinsmann laufen sollten. Als wir um 7:45 aufbrechen wollten, kam statt Hans-Jürgen Erdmann Hermann Knülle angefahren, der den mit Wadenproblemen nicht lauffähigen Hans-Jürgen ersetzte. Nun fiel der Schlachtruf: "Auf Auf!" und los ging's in Richtung Bremen - Funkhaus Radio Bremen. Dort erwartete uns bereits der Rest der Mannschaft ... Axel, Rainer und Carsten, die mit dem Rennrad angereist waren. Der Staffellauf wurde von Sport-Ziel und dem Marathon Club Bremen e.V. organisiert.

Unsere Staffeln sollten um 9:30 starten, also blieb genug Zeit, sich umzuziehen und sich warm zu laufen. Dann ertönte der Startschuss. Bei den Frauen startete Ingrid als erste und bei den Männern Hermann. Herrmann hatte mir gesagt wie lange er für die angekündigten 5,5 km brauche, deswegen war ich überrascht, dass er schon viel früher in der Wechselzone ankam... bis ich erfuhr, dass es nur 4,5 km zu laufen waren. Nachdem er abgeklatscht hatte, begab ich mich auf eine Strecke, die erst an der Weser entlang führte, dann in einen Park mit mittel schweren Steigungen und dann kam ich mithilfe einer Brückenunterführung auf die andere Seite der Weser an der ich entlanglief. Danach wieder über eine Brücke auf ursprüngliche Seite der Weser, wo ich nach einer weiteren Schleife bald die Wechselzone erblickte. Insgesamt eine gut zu laufende, zu empfehlende Laufstrecke. Bei den Frauen lief als zweite Janine, als dritte Anja, als vierte Andrea und als Schlussläuferin Nicola.

Bei den Männer lief als zweiter Marius ,als dritter Axel, als vierter Rainer und als Schlussläufer Carsten, der ein enormes Tempo vorlegte. Zum Schluss schafften die Männer die Staffel in 1:23 Std. und belegten den Platz 8 von 25 Staffeln der Männerwertung. Die Frauen legten die Strecke in 1:53 Std. zurück und belegten so den Platz 7 bei den Frauen. Die Siegerehrung fand um 12.20 vor dem Funkhaus statt. Danach fuhren wir nach Hause. Axel, Rainer und Carsten fuhren wieder mit dem Rennrad zurück, fast alle trafen sich dann um sich für die weiteren Kilometer



zu stärken beim Mexikaner in Lilienthal um sich zu stärken. Es war ein schöner Donnerstagmorgen in Bremen. Marius van Wijlick

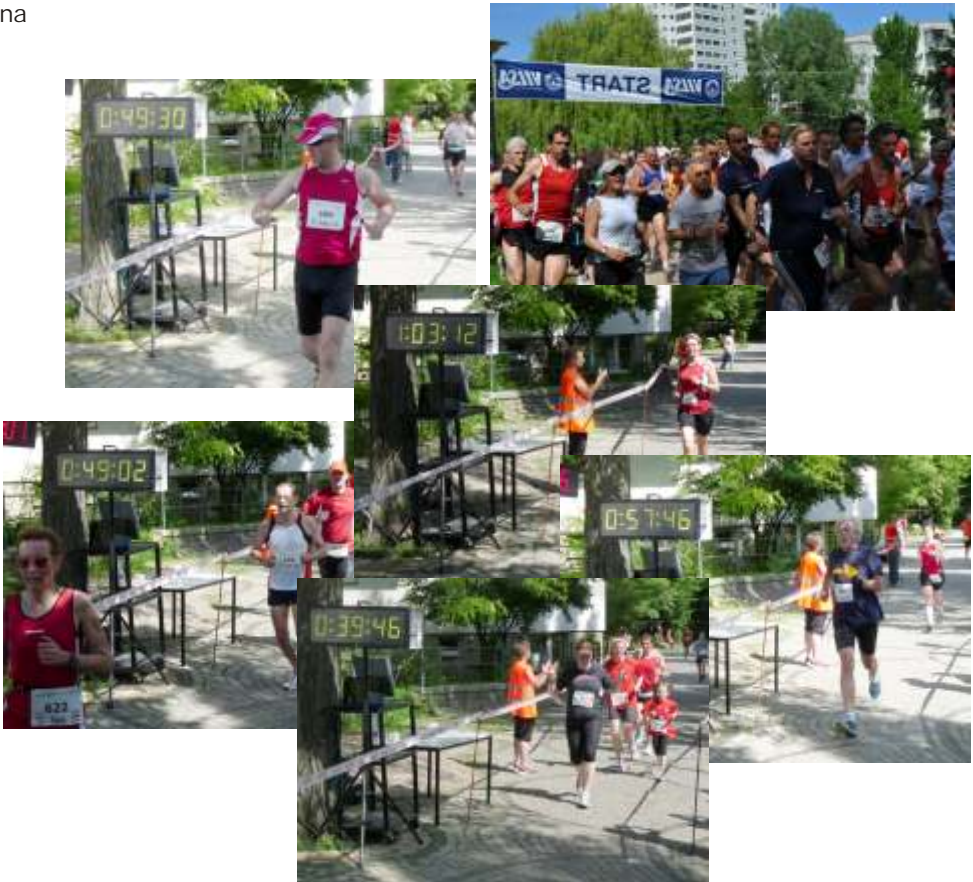


Bei strahlendem Sonnenschein fand am Sonntag, dem 6. Juni 2010 der "Vahrer-Seen-Lauf" statt. Der Hauptlauf über 10 km ging entlang der Vahrer Seen, unter der Autobahn zum Achterdieksee, Ikensdamm, Rockwinkeler Landstrasse, Heinrich-Baden-Weg, um den Blockdieksee, wieder zum Achterdieksee, zurück zum Vahrer See zur Studentenbrücke.

Auch 5 von unseren Läufern haben hier wieder einmal erfolgreich teilgenommen. Herzlichen Glückwunsch!

Rang	Name	AK	Zeit
13.	Schröder, Rainer	1. M45	00:39:52.7
109.	Erdtmann, Hans-Jürgen	27. M45	00:49:05.0
119.	Schnackenberg, Uwe	30. M45	00:49:42.2
223.	Glinsmann, Andrea	7. W30	00:57:52.7
262.	Schröder, Ulrike	14. W40	01:03:16.4

Ina



Zimmerei & Holzhandlung

Mario Börsdamm



- Planung
- Verkauf
- Einbau

Am Falkenlager 14 - 16
 27412 Westertimke
 Tel. 0 42 89/92 50 92
 Fax 0 42 89/92 60 75
www.zimmerei-boersdamm.de



KFZ-MEISTERBETRIEB
 Mühlenweg · 27412 Hepstedt
 Telefon 042 83/98 12 53 · Fax 7 28

**Autohaus
 Schloh**

Kfz-Reparaturen

Kundendienst

AU · TÜV

Pkw-An- u. -Verkauf

Wir helfen Ihnen mit Rat und Tat!

4.Cuxhavener Sparkassen Marathon nicht ohne Hepstedt/Breddorfer Beteiligung.

Am 11.04. fuhren Andrea und Carsten Glinzmann, Lüder Busekros und Axel Röhrs zusammen in Richtung Küste zum Cuxhavener Halbmarathon.

Andrea wurde leider von einer starken Erkältung geplagt und konnte somit nicht starten .Der Wetterbericht hatte es bereits angekündigt. Es war windig und kalt. Die Organisation gab keinen Grund zur Kritik, Startunterlagen waren schnell ausgeteilt und die Umkleemöglichkeiten in der Turnhalle samt Sportbeutelabgabe waren nicht überfüllt und perfekt geregelt.

Für Carsten und Lüder war es der erste Lauf der HM-Challenge 2010 .Auch Axel ging mit gewissen Erwartungen an den Start, denn Wettkampf ist das beste Training. Nach dem Start galt es einen Rundkurs zweimal zu durchlaufen. Es ging Richtung „Alte Liebe“ , weiter auf dem Deich der Grimershörnbucht entgegen, wo der starke Wind besonders auf der zweiten Runde den Läufern das Leben schwer machte. Nach einer Wende lief man im Windschutz des Deiches zurück. Aufgrund des kalten Wetters waren leider sehr wenig Zuschauer an der Strecke, um so erfreuter waren die Hepstedt /Breddorfer ,dass Erti (Hans Jürgen Erdmann) als Schlachtenbummler angereist war. Nun zeigte sich , dass der Ausfall von Andrea auch etwas Positives hatte, denn sie konnte die Läufer fotografieren und ihnen nach der Warmlaufphase am Start die Jacken abnehmen.

Mit einer tollen Zeit von 01:16:24 kam Carsten über die Ziellinie, wurde somit Gesamtvierter und zweiter seiner Altersklasse. Sieger wurde Horst Wittmershaus in 01:14:08, gefolgt von Marco Tammen und Stefan Lemke. Die Wunschzeit von Axel (zwischen 01:32:00 und 01:35:00) konnte von ihm mit 01:31:52 unterboten werden .Mit einer guten Zeit von 01:51:59 kam Lüder ins Ziel. Für Carsten bedeutet das Platz drei der Halbmarathon-Challenge , er ist punktgleich mit Jörg Brunkhorst (ohne Verein). Die nächsten Läufe der Challenge sind am 18.Juli in Bremerhaven und am 17.Oktober in Loxstedt. Nach dem obligatorischen Weizenbier (alkoholfrei) ging es frohen Mutes zum Duschen. Hier zeigte sich der einzige Wermutstropfen - nur kaltes Wasser!!! Wie sagt man so schön? „Was sie nicht tötet, macht sie nur härter.“





Beständig bleibt nur der Wandel.

Mit dem Allianz Vorsorge-Konzept haben Sie vier Bausteine für verschiedene Bedürfnisse: Alters-, Berufsunfähigkeits-, Hinterbliebenen- und Pflegevorsorge. Einzelheiten erläutere ich Ihnen gern.

Vermittlung durch:

Stefan Drewes, Generalvertretung
Altbremer Str. 6 b, D-27404 Zeven
stefan.drewes@allianz.de, www.allianz-drewes.de
Tel. 0 42 81.30 30, Fax 0 42 81.77 37

Allianz 

Hoffentlich Allianz.

Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

durch

- **Ganzheitlich Energetische Massage**
- Hot-Stone-Massage
- Yoga- und Meditationstage
- Psychotherapeutisches Begleiten
(Hakomi)

Magda Hoops

Hinter den Höfen 6
27412 Hepstedt
Tel. 04283-1332

Bitte rufen Sie an, wenn Sie Fragen haben,
Informationen wünschen oder einen Termin
vereinbaren möchten.



Preisrätsel

- 1.. Wie groß war die Zeitdifferenz bei Stephanies Marathon in Hamburg zwischen der 1. und 2.Hälfte des Laufs?
2. Wer vom Lauffreff Hepstedt Breddorf hat aktiv am hella Halbmarathon teilgenommen?
3. Wie schnell war Carsten beim Cuxhavener Halbmarathon?

Bei richtiger Beantwortung gibt es einen Gutschein über ein Essen für zwei Personen im Wert von 30.- EURO einzulösen im Restaurant Olympia in Tarmstadt zu gewinnen. Gehen mehrere richtige Lösungen ein, entscheidet das Los. Teilnahmeberechtigt ist jedermann/frau außer den Mitgliedern des Spartenvorstands. Die Lösungen bitte schriftlich oder per Mail an Rainer Schröder schicken.

Einsendeschluss ist der 15. August 2010.

Griechische Spezialitäten

**Restaurant
Olympia**



Ioanna Tsiampali
Poststraße 6
27412 Tarmstedt
Tel.: 0 42 83 / 81 94

Täglich geöffnet von 18 - 24 Uhr, So. + Feiertage auch von 12 - 15 Uhr
und nach Vereinbarung



Die Basis für Ihr Training richtig trainieren – gesund bleiben – Leistung steigern

Mit Hilfe einer Atemgasanalyse (Spiroergometrie) messen wir auf dem Laufband oder dem Fahrrad unter steigender Belastung

- Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit
- Ihre Sauerstoffaufnahme
- Ihren Kalorienverbrauch sowie
- Ihre Kohlenhydrat- und Fettverbrennung

Anhand der Messergebnisse bestimmen wir Ihre optimalen Trainingsbereiche für

- höchstmögliche Fettverbrennung
- Grundlagentraining
- gesundes Herz-Kreislauftraining
- Schwellentraining
- ambitionierte Leistungssteigerung



Mit Ihren individuellen Trainingsempfehlungen trainieren Sie effizient und gesund. So vermeiden Sie Überlastungen und steigern nachweislich Ihre Leistung.

leistungsdiagnostik.de | richtweg 4 | 27412 kirchtimke
fon +49 (0) 4289.40 06 22 | mobil +49 (0) 176.96 22 52 66 | fax +49 (0) 4289.40 06 23
www.leistungsdiagnostik.de | k.lange@leistungsdiagnostik.de

**Wir helfen Ihnen,
Ihre persönlichen Ziele zu verwirklichen.
www.leistungsdiagnostik.de**

28 2. Benefiz-Laufes vom Parzival-Hof in Ottersberg-Quelkhorn

Wenige Teilnehmer beim zweiten Benefiz-Lauf! Sind Zeitmessung und Urkunden die Lösung?



Das glauben zumindest die Verantwortlichen des 2. Benefiz-Laufes vom Parzival-Hof in Ottersberg-Quelkhorn. Mit Hinweis auf den in Wilstedt stattfindenden Lauf, kann das bezweifelt werden. Dieser Lauf war vom Zeitpunkt eingeschlossen in traditionelle Laufveranstaltungen in der näheren Umgebung. Fehler in der Zeitplanung? Die angebotenen Streckenlängen sollten vergleichbar sein mit anderen Veranstaltungen; also 5 und/oder 10 Kilometer und vielleicht eine Zeituhr beim Zieleinlauf zur eigenen Kontrolle haben. Es war schon fast peinlich, kein Teilnehmer aus den angrenzenden Gemeinden, nicht mal

aus den zum Flecken Ottersberg gehörenden Sportvereinen aus Posthausen, Fischerhude Quelkhorn und Ottersberg!

Wo ist da die Solidarität zu den Bewohnern und der Einrichtung im Speziellen! Einmal rund um die Quelkhorner Mühle, das war das Motto des zweiten Benefiz-Laufes der Stiftung Leben und Arbeiten am frühen Sonnabendnachmittag. "Vielleicht haben einige potenzielle Teilnehmer wegen des wechselhaften Wetters nicht mitgemacht oder selbst Ausflüge unternommen", mutmaßte Organisator Friedrich Riesenbeck, der gemeinsam mit Eltern vom Parzival-Hof, dem Niels-Stensen-Haus und Johannishag die Laufveranstaltung auf die Beine gestellt und sich einen Laufparcours am Mühlenberg über 6,5 Kilometer ausgedacht

- **Qualität**
- **Günstige Preise**
- **Kundenbetreuung**

Unverbindliche Angebote für Neubau, Altbausanierung, Flachdach, Wohnraumfenster, Schornsteinverkleidung, Dachrinne, Raumabklebung...

Hans-Peter Bammann Bedachungen GmbH
Am Osterbruch 5, Hepstedt, 042 83/15 89, Fax 85 33
www.bammannbedachungen.de



Hans-Peter Bammann
Dachdeckermeister

2. Benefiz-Laufes vom Parzival-Hof in Ottersberg-Quelkhorn 29

hatten. Die Nordic Walker mussten eine Strecke von rund 5 Kilometern bewältigen. Der gute Zweck und der Spaß der rund 30 Aktiven standen dabei deutlich im Vordergrund. Ich habe daran teilgenommen, weil mein Sohn Jörn dort lebt und ich mir einen kleinen Zwischentest nach meinem Muskelfaserriss erlaubt habe.

Meine 6,5 Kilometer in 35 Minuten sind mir gut bekommen. "Wir werden im nächsten Jahr eine Zeitmessung durchführen und Urkunden zur Verfügung stellen", kündigt Riesenbeck an, "denn wir haben gemerkt, dass die Athleten durchaus ihre Zeiten wissen und für ihre Leistung eine Auszeichnung haben wollen"! Außerdem wollte man an die Grundschulen herantreten, um die 10-12 Jährigen zu begeistern. In der Zwischenzeit hatten wir uns auf die Strecke durch die schöne Landschaft auf Rad-, Wirtschafts -und Waldwegen um die Quelkhorner Mühle gemacht. So wie David Feigel der die Laufstrecke als Training und Generalprobe für die vom 14.-19. Juni stattfindenden Special Olympic Games nutzte, der junge Mann ist für die 1.500 Meterstrecke gemeldet. Allerdings kam er mit deutlichem Zeitabstand aus der entgegengesetzten Richtung wieder ins Ziel! Die gut bestückte Tombola mit Gewinnen aus der eigenen Produktion des Parzival Hofes stand schon vor Beginn der Veranstaltung im Mittelpunkt des Interesses. Für Bügelgutscheine aus der Textilwerkstatt, Gemüseboxen, Artikel aus der Weberei und Käseerei und viele andere Dinge hatten sich Sponsoren mächtig ins Zeug gelegt. Vielleicht könnten wir auch von unserem Lauftreff im nächsten Jahr mit einer Abordnung teilnehmen. Dieter PS: Die Bilder zeigen den Start und mich beim Zieleinlauf Könnten Ihr versuchen beide Überschriften zu übernehmen?

Back to the roots... Hermanns Triathlon in alter Heimat

Schon vor ein paar Monaten bekam ich eine Mail über den Verteiler der Ehemaligen meiner früheren Schule, des Gymnasiums in Warstein, mit der Mitteilung, dass die Oberstufe in diesem Jahr zum zweiten Mal einen Triathlon veranstalten würde, und dabei alle Lehrer, Eltern, Freunde und Ehemaligen zum Mitmachen einlade. Der Termin war zwar zeitgleich mit dem wichtigsten Sportevent des Jahres, dem Triathlon in Rhade, aber man kann nicht auf allen Hochzeiten tanzen.

Es war nach zweijähriger Abwesenheit eh mal wieder an der Zeit, Freunde und Verwandtschaft zu besuchen, also fuhr ich am 11.6. nach Warstein, um auch die doch sehr anspruchsvolle Radstrecke zumindest einmal vorher zu erkunden. Mein Neffe, der im Jahrgang 12 der Schule zum Mitmachen verurteilt war, begleitete mich auf der Runde. Zwei Anstiege über ca. jeweils einen Kilometer mit gefühlten 12% Steigung und unzähligen Winkeln und Abzweigungen, auch auf den Abfahrten, ließen keine gute Radzeit erwarten. Es sollte noch besser kommen. Nach den 30 Grad und Sonne am Freitag, erwartete uns am Samstag 15 Grad und Regen.

Die gesamte Organisation war dann noch chaotischer als erwartet, eben von Lehrern durchgeführt. Es gab ständig sich widersprechende Ansagen darüber, wer wann startet, wie die Zeit gemessen wurde, aber es sollte ja auch der Spaßgedanke im Vordergrund stehen. Auf den Gedanken, den örtlichen Triathlonverein, die TRI-Cops, um Hilfe zu fragen, sind die nicht mal gekommen. Es gab aber Teilnehmer vom Verein.

Geschwommen wurde im örtlichen Hallenbad, wobei der Bademeister trotz vorheriger Absprache nur die Hälfte des Bades zur Verfügung stellte. Die Zeitnehmer ließen immer einen neuen Schwimmer ins Wasser, wenn ein vorheriger seine 500 m absolviert hatte, so wurde Startzeit und hinterher die Zielzeit notiert.



Erst wurden alle Schwimmer der Staffeln ins Wasser geschickt, gegen Ende dann die Einzelstarter. Ich ging bewusst fast als letzter in Wasser, um möglichst wenig Konflikte mit Mitstreitern zu haben. Die Radstrecke verlangte dann auch alles ab. Die Anstiege sorgten für Pulswerte im Grenzbereich, die Abfahrten bei nasser rutschiger Strasse für nette Adrenalinwerte und arge Beanspruchung der Hände durch ständiges Bremsen. Auf diese Weise kam dann auch nur eine Zeit von 31 Minuten für die 15 km heraus, aber immer noch der weitaus beste Radsplit aller Teilnehmer. Das Laufen war dann auch ganz nett, bis auf eine Steigung auf matschigem Weg hoch, der fast nur gehend zurückgelegt werden konnte.

Ziel war dann der Schulhof, wo dann auch ein Zelt mit Verpflegung, Leinwand für Public Viewing der WM, und komischerweise ganz viele Getränke eines heimischen Herstellers bereit standen. Es gab dann in der WM Pause eine Siegerehrung, wobei sich dann doch herausstellte, dass ich mehr als 5 Minuten schneller war als der zweite, der beste der Schüler, die ja theoretisch meine Enkel sein könnten. Auch ein nettes Gefühl. Mein Freund, Dr. Ernst Grafe, mit dem mich viele Reisen durch die Welt verbinden, nahm übrigens mit seinen 82 Jahren als Radfahrer in einer Staffel teil. Respekt und ein Hinweis, dass man sich immer fit halten sollte. Also irgendwie hat es dann doch Spaß gemacht

Hermann

“Doris Schlemmerhütte”
Essen, da wo es schmeckt!
Täglich von 10.00 bis 22.00 Uhr geöffnet
Montag Ruhetag

27412 Breddorf · Hauptstr. 10 · Tel. 04285 - 92 4776

Wir hoffen, daß wir euch beim ersten Schritt helfen konnten.

Der Kurs „Lauf Dich fit – in kleinen Schritten zum Erfolg“ wurde am 03.06.2010 abgeschlossen. Beim Abschlußlauf über 30 min waren alle Teilnehmer mit Begeisterung dabei. Viele hat der Ehrgeiz gepackt und wollen im Anschluß einen zweiten Kurs belegen.



„Eigentlich wollte ich nur einen sportlichen Ausgleich zum Bürojob“, „Etwas regelmäßiger Bewegungen“, „Fitneß und Kondition verbessern“, „Bisschen mehr Beweglichkeit und Muskelaufbau“ mit diesen Vorsätzen und noch einigen mehr, haben sich 13 Personen zum diesjährigen Kurs für absolute Laufanfänger angemeldet. Der Kurs, der über 8 Wochen ging, sollte den Teilnehmern in Theorie und Praxis an den Laufsport heranführen. Der praktische Abschluß dieses Kurses - ein Dauerlauf über 30 min ohne Gehpause.



Jede Kurseinheit war in vier Phasen gegliedert: Informations-, Aktivitäts-, Entspannungs-, und Reflektionsphase. Zu Beginn stand die Information, dessen Inhalt neben Informationsvermittlung zum Kursablauf auch die trainingswissenschaftlichen Grundlagen darstellen. Den Teilnehmern soll hiermit eine Wissenskompetenz vermittelt werden, die es ihnen ermöglicht, nach Beendigung des Kurses eigenverantwortlich das Training unter gesundheits-spezifischen Gesichtspunkten zu planen und durchzuführen.

Die zweite Phase stellt die Aktivitätsphase dar, in der jeder Teilnehmer neben Spielformen zur Förderung der sozialen Integration, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, auch das Laufen unter Beachtung der individuellen korrekten Technik erlernen und durchführen soll. Ebenfalls fällt die kontinuierliche Steigerung der körperlichen Fitneß im Bereich der Kraftfähigkeit und der Herz- Kreislauffähigkeit durch eine stetige ansteigende Trainingsbelastung im Rahmen der aufeinander folgenden Kurseinheiten.





Der Übergang von der Aktivitätsphase zur Entspannungsphase ist fließend. In den ersten Kurseinheiten besteht das Abwärmen aus Walken und einer ausgiebigen Dehnung. Mit zunehmendem Trainingserfolg wird das „Auswalken“ eingestellt und durch Reduzierung des Lauftempos ersetzt. Die Durchführung der funktionalen Dehnübungen steht aber im Vordergrund. Die abschließende vierte Phase, die Reflektionsphase beinhaltet die Abfrage des Teilnehmerbefindens am Ende jeder Kurseinheit.

Am 03.06.2010 wurden alle Teilnehmer mit der Bescheinigung über den Kurserfolg und einer Rose von Kursleiterin Stephanie Schriefer mit den Worten verabschiedet: „Die Richtung in ein sportliches Leben habt Ihr selber eingeschlagen. Wir hoffen, daß wir euch bei den ersten Schritten ein wenig helfen konnten“.

Obwohl auch (für untrainierte Teilnehmer) anstrengende Einheiten auf dem Trainingsplan standen, stand der Spaß am Laufen immer im Vordergrund. Nur so ist es zu erklären, daß 7 Teilnehmer einen zweiten Kurs belegen möchten. Dieser Kurs baut auf dem ersten Kurs auf und soll die Laufleistung von einem 30 Minuten Lauf bis hin zu einem 10 Kilometer Lauf erhöhen. Auch dieser Kurs wird von geschulten Betreuer und Lauftreffleiter betreut.

Folgende Personen haben an diesem Kurs erfolgreich teilgenommen:

Sabine Finke; Lena Finke; Silvia Nötzel; Inka Wachsmuth; Iris Brüggemann; Krimhild Seifert; Henri Blanken; Dörte Blanken; Katy Gerschler; Silvia Glinsmann; Leonie Bätje; Anja Heins; Meike Wanke





Schrubbi & Co.

REINIGUNGS SERVICE

☎ 04205 / 31 92 43

LANDSCHLACHTEREI
Alfred Meyer



Party-Service

Unsere Spezialitäten

- Knochenschinken
- Hausmacher-Wurstwaren
- Grillspezialitäten

27412 Kirchtimke
Hauptstraße 23
Tel. 0 42 89/2 16

Omi's



NEU

Unwiderstehlich lecker!



Das Beste aus Omi's Rezeptbuch. Klassische Eintöpfe, leckere Suppen und deftige Gerichte.

- hausgemachte Qualität
- ausgesuchte, naturbelassene Zutaten
- schonende Zubereitung

Die müssen Sie probieren!



**Fein
abgestimmt
und schonend
zubereitet**

Buss

Buss GmbH & Co KG • Fertiggerichte • D-28866 Ottersberg • informationen@buss.de

SUERTE !!!

heißt auf Spanisch Glück und das hatten wir dieses Mal wirklich.

Wie jedes Jahr ging es auch diesmal im Mai zum Rad- und Lauftraining in unser so geliebtes Hotel Gran Vista nach Can Picafort. Womit man(n) oder frau zufrieden ist sollte man(n) oder frau auch nicht wechseln. Auch diesmal passte alles, wir waren rundum zufrieden.

Die ersten beiden Tage haben wir verstärkt auf das Lauftraining geachtet. Mussten wir auch auf Grund des doch kühlen und nassen Wetters. Einmal eine schöne lange Einheit an einem kühlen Nachmittag und am nächsten Tag morgens kurz und knackig und noch mal am Nachmittag die Uferpromenade rauf und runter. Geplant waren 2 Koppeltrainingsläufe, einen haben wir geschafft - der andere musste dann ausfallen.



Das Laufen rund um Can Picafort ist relativ schwierig, neben der langen Uferpromenade gibt es nur die Möglichkeit in den Wohngebieten zu laufen. Das nahe liegende Naturschutzgebiet „Albuferra“ wäre ideal zum Laufen, leider ist es dort verboten. Radfahren übrigens nicht. Ich weiß nicht warum. An den Hauptstraßen zu laufen ist hier auf jeden Fall abzuraten. Der zweite Schwerpunkt war natürlich das Radfahren, aber am 10.05. hat uns dann ein betrunkenere Motorradfahrer einen dicken Strich durch unsere Urlaubsplanung gemacht. Christiane stieß mit diesem „Wahnsinnigen“ frontal zusammen und damit war natürlich der Rad- und Laufurlaub zwangsweise beendet.

Ich habe dann noch an 2 Tagen das Rennrad benutzt, aber wirklich große Lust kam nicht auf. Dieser Bericht sollte eigentlich etwas umfangreicher und informativer sein, wird nächstes Jahr bestimmt nachgeholt.

Wir hatten riesiges Glück, dass uns nicht mehr passiert ist. Den rechtlichen Stress, den wir jetzt haben, werden Christiane und ich gemeinsam durchstehen. Die Genesungswünsche, die Christiane von allen bekommen hat, sind eine große Unterstützung und vielleicht schaffen wir es ja noch bis zum Ironman in Wiesbaden.

In diesem Sinne: „Wie läuft's bei Euch?“

Robert



PEMO Garten - Hof -
und Landschaftsdesign
Peter Mohrmann



An den Beckheuen 22
27412 Breddorf
Telefon 04285 - 92 55 20
Fax.: 04285 - 92 55 21
Abt. Technik Mobil: 0170 865 7674

Wir gestalten Ihren Hof, Garten etc.
fachgerecht und kompetent

TERMINE 2010

Hier sind einige Top- Terminen 2010 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

03.07.10	Bothel	6. Eschfeldlauf
17.07.10	Klein Meckelsen	6. Wiesenlauf
18.07.10	Bremerhaven	6. City Marathon
25.07.10	Stuhr	17. Silbersee Triathlon
01.08.10	Wellen	Rund um Wellen
07.08.10	Bokel	29. Strassenlauf
21.08.10	Wanna	41. Straäenlauf "Rund um Wanna"
15.08.10	Bederkesa	Rund um den Beerster See
15.08.10	Oldenburg	5x 10km Strassenstaffel
20.08.10	Verden	12. Aller- Stadtlauf
22.08.10	Bremen	Ryk, Frauenlauf
28.08.10	Gröpelingen	10. Citylauf
28.08.10	Schneverdingen	23. VL zum Heideblütenfest
29.08.10	Stade	12. Altstadtlauf
04.09.10	Wingst	19. Volkslauf 'Rund um die Wingst'
05.09.10	Bremen-Grohn	13. Halbmarathon / 10 Km in Lesmona
19.09.10	Bremen	6. SWB Halb/Marathon
19.09.10	Otterndorf	KSK Halb/Marathon
25.09.10	Hambergen-Lübberstedt	9. Herbstlauf
26.09.10	Bremen	Lauf zur Venus, Solidaritätslauf